

1.40-DOK2-40 Patienteninformation „Achillodynie / Fersensporn“ – Anleitung zu exzentrischen Selbstübungen

Übungsanleitung

Beginnen Sie mit 15 Wiederholungen täglich. Ein Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen dabei auftreten.

Wenn die Durchführung dieser Übung beschwerdefrei möglich ist, steigern Sie die Wiederholungszahl auf 2 x 15, später auf 3 x 15 Wiederholungen pro Tag.

Am Ende der Übungen legen Sie einen Eisbeutel auf die betroffene schmerzhafteste Sehne / Faszie. Eine Eisanwendung von 3 x 10 Minuten mit kurzer Pause dazwischen ist effektiver als eine Daueranwendung über 30 Minuten.

Nur bei plantarem Fersensporn („Fasziitis plantaris“) führen Sie anschließend noch die Dehnübung (Seite 2) durch.

Achtung

Wenn Sie die Übungen durchführen, dürfen leichte Schmerzen auftreten. Sollten die Schmerzen so stark werden, dass Sie die Übungen abbrechen müssen, reduzieren Sie die Belastung um 15 Wiederholungen pro Tag. Werden dadurch die Beschwerden nicht geringer oder treten unter den Übungen zunehmend Beschwerden im Alltag auf, setzen Sie die Übungen aus und kontaktieren Sie uns.

Ausführung der Übungen



Stellen Sie sich am Treppenabsatz auf die Zehenspitzen des betroffenen Fußes. Das Bein muss durchgestreckt sein.



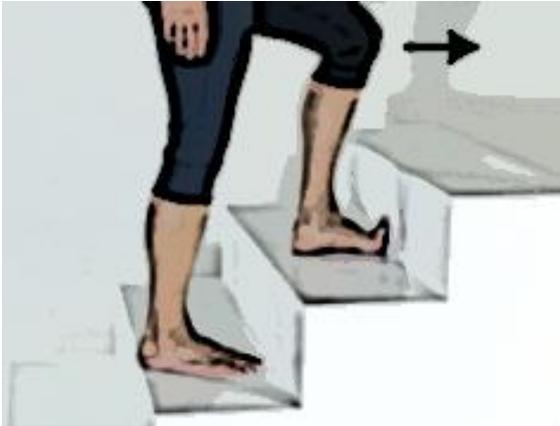
Senken Sie die Ferse langsam (ca. 3 Sekunden) so weit wie möglich ab. Halten Sie die erreichte Endposition für ca. 2 Sekunden ein.

Danach drücken Sie sich zügig **mit dem gesunden Fuß** in die Ausgangsstellung zurück.

Wenn Sie 3 x 15 Wiederholungen mühelos bewältigen, können Sie die Belastung z.B. durch das Tragen eines Rucksacks steigern, bis Sie ganz beschwerdefrei sind.

Dehnen der Plantarfaszie

Diese Dehnübung führen Sie **nur bei plantarem Fersensporn** durch, nicht bei Reizung der Achillessehne!



Die Großzehe des betroffenen Fußes wird an einer Treppenstufe überstreckt ange- stellt. Schieben Sie das Knie langsam nach vorne. Halten Sie die Endposition für ca. 10 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung 10 mal.

Heilungszeit beachten!

Der Sehnenstoffwechsel ist sehr langsam. Daher erstreckt sich der Heilungsprozess über 12 – 16 Wochen. In den ersten 4 Wochen kann es durchaus sein, dass Sie noch keine Beschwerdebesserung, ggf. sogar eine leichte Verschlechterung durch die ungewohnte Belastung spüren.

Haben Sie bitte etwas Geduld und führen Sie die Übungen konsequent durch.

erstellt von: Dr. Jürgen Fritz:
05.03.2015

geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz
am: 05.03.2015

Revisionsstatus: 1.1